市民カレンダー　1月

【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

日	行事	日	行事
11(水)	**自動車文庫(子どもと成人の文庫)** 物部分館(11:00～11:30) **育児相談** プラザ八王子(9:30～11:30)	22(日)	**【医】楠瀬医院**(☎53－4922) **乳がん検診** プラザ八王子(8:30～15:00)
12(木)	**4か月、10か月児健診** プラザ八王子(12:45～)	23(月)	**行政相談** 香美市基幹集落センター(10:00～15:00) **【犬猫】** 中央東福祉保健所(8:30～9:30) 香美市役所香北支所(8:30～9:30) 香美市役所物部支所(8:30～9:30)
13(金)		24(火)	**ぷちカフェ・アトリエ(喫茶コーナー)** プラザ八王子(10:00～14:30)
14(土)	**自動車文庫(子どもと成人の文庫)** 香北分館(9:30～11:30) 本　　館(13:30～15:30)	25(水)	**胃がん・大腸がん検診** 保健福祉センター香北(8:30～10:30)
15(日)	**【医】大栃診療所**(☎58－2410)	26(木)	**胃がん・大腸がん検診** 奥物部ふれあいプラザ(8:30～10:30) **2歳児歯科健診** 保健福祉センター香北(12:40～)
16(月)		27(金)	**法律相談** プラザ八王子(13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-2551)へ **子宮がん検診** 奥物部ふれあいプラザ(9:00～10:00) **子宮がん検診** 保健福祉センター香北(13:30～14:30) ※22年度未受診者のみ **献血** 香美市役所香北支所(10:00～12:30) **献血** JA土佐香美香北支所(14:00～15:30)
17(火)	**こころの健康相談** 中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約:申込は前日までに、中央東福祉保健所 健康障害課(☎53－3173)へ	28(土)	
18(水)	**秦山公園子どもの広場休園日**	29(日)	**【医】坂本内科**(☎53－2417) **胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子(8:30～10:30)
19(木)	**1歳6か月児健診** プラザ八王子(12:30～)	30(月)	**子宮がん検診** プラザ八王子(9:00～10:00、13:00～14:00) ※22年度未受診者のみ
20(金)		31(火)	**子宮がん検診** プラザ八王子(9:00～10:00、13:00～14:00) ※22年度未受診者のみ
21(土)			

納期のお知らせ
納期限＝1月31日(火)

固定資産税	第4期
国民健康保険税	第7期
介護保険料	第7期
後期高齢者医療保険料	第7期
下水道事業受益者負担	第4期

粗大ごみ収集日

1月は15日(日)、16日(月)の2日間です。

※粗大ごみの持ち込みは、市立一般廃棄物処理場(日・月曜日とも)および香北町永野粗大ごみ仮置場(日曜日のみ)へ。
時間は、**9:30～12:00、13:00～16:00** です。

市民カレンダー 2月

【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

日	内容	日	内容
1(水)		6(月)	【犬猫】 中央東福祉保健所(8:30～9:30) 香美市役所香北支所(8:30～9:30)
2(木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30～)	7(火)	
3(金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00～12:00)	8(水)	育児相談 プラザ八王子(9:30～11:30)
4(土)		9(木)	4か月、10か月児健診 プラザ八王子(12:45～)
5(日)	【医】前田メディカルクリニック(☎57－3811)	10(金)	行政相談 プラザ八王子(10:00～15:00) 献血 香長中央病院(10:00～11:30) 献血 四電工山田営業所(13:00～16:00)

ヘルスメイトのおすすめレシピ

じゃがいものつみれ汁 No.22

◆◆ 材料 ◆◆ 4人分

	材料	分量
	じゃがいも	３００ｇ
	片栗粉	小さじ２
	絹ごし豆腐	６０ｇ
	しめじ	４０ｇ
	だし汁	６００cc
A	酒	大さじ１
A	塩	少々
A	しょうゆ	小さじ２
	貝割菜	２０ｇ

一人分の栄養価

エネルギー	52Kcal
たんぱく質	1.8ｇ
カルシウム	6mｇ
塩分	0.5ｇ

◆◆ 作り方 ◆◆

① じゃがいもは皮をむき、すりおろして軽くしぼる。片栗粉を加えて親指大のだんごに丸める。
② 豆腐はさいの目切りにし、しめじは小房に分ける。
③ だし汁を煮立たせ、しめじ、①のだんごを入れ、少ししたら豆腐を入れる。
④ Aで調味し、貝割菜を飾る。

一口メモ
ジャガイモのつみれは汁が煮立ったところに入れると崩れずにきれいな形になります。